



ITALIAANSE TOMATENSOEP – IDDSI 3



Verse tomatensoep vind ik persoonlijk lekkerder dan uit blik. Tomaten laten velletjes en pitjes achter wanneer je deze pureert. Dit kan je uiteraard voorkomen door een zeef te gebruiken. Een andere, makkelijkere optie is het gebruik maken van kant en klare gezeefde tomaten. Hierbij hoeft je geen zeef te gebruiken om een lekkere, verse tomatensoep te maken! Dit recept komt uit op niveau 3: **dik vloeibaar**.

Benodigdheden voor 2 kommen soep:

- 1 pakje/fles gezeefde tomaten (400-500 gram)
- 1 kleine ui, fijngesneden
- 1 teen knoflook, fijngesneden
- 1 boterham zonder korst en zonder pitjes
- kruiden naar smaak (bijv. Italiaanse mix, basilicum, etc.)
- olijfolie
- zout en peper

Aan de slag:

1. Bak de ui en knoflook in een scheut olijfolie, totdat ze glazig kleuren. Voeg daarna de gezeefde tomaten toe en de kruiden/peper en zout. Laat dit zo'n 10 minuten op laag vuur doorkoken.
2. Voeg het brood toe, gescheurd in stukjes. Mix het geheel glad met een staafmixer of blender. Ga na of er geen stukjes meer in de soep zitten. Gebruik desnoods een zeef om deze te verwijderen of mix het mengsel nog even goed door. Verwarm de soep eventueel weer kort, maar breng het niet opnieuw aan de kook.

Opties voor garnering: voeg een lepeltje pesto toe en een scheutje olijfolie.

Let op: de diktes van kant en klare gezeefde tomatensaus kunnen verschillen per soort/merk; dit heb ik gemerkt door middel van het testen van verschillende soorten. Ik heb de goedkoopste variant gebruikt voor dit recept, aangezien deze het dunste is. Het zou dus kunnen dat jouw soep net iets dunner is of juist dikker.

